

【審査論文】

感謝に伴うすまなさ感情の検討

池田幸恭

Feelings of sumanasa accompanied with gratitude

Yukitaka IKEDA

要旨

日本では「すまない」などの負債感を含んだ複合的感情として感謝をとらえる傾向があるという文化的特徴に着目し、心理学や言語学の複数領域での研究成果に基づいて、感謝に伴って生じるすまなさ感情を経験することの心理的意味を明らかにすることを本研究の目的とした。そのため、「すまない」の語義、日本語の感謝表現における「すまない」、感謝と負債感の関係に関連する文献を概観した。それらの論考を踏まえて、以下の3つの試論を提起した。第1に、感謝は自分が周りから恩恵を受けていることを認識することによって、肯定的感情と否定的感情の両方として経験される可能性がある。そこでは、未分化で肯定的感情と複合したすまなさ感情を経験する場合、経験された否定的感情を解消するために他者へ返報する義務があることを強調して負債感を分化する場合があると考えられた。第2に、感謝に伴うすまなさ感情は、相手の負担、意図、与えられた恩恵の価値という状況の評価に加えて、相手との社会的関係の影響を受ける。さらに、感謝に伴うすまなさ感情は、他者との関係の形成や維持につながると考えられる。第3に、感謝に伴うすまなさ感情は、自己洞察を深めるが、同時に自己否定的な心理状態に留まるという危険性もある。今後の研究の展望として、対人関係以外の抽象的な対象への感謝に伴うすまなさ感情について検討すること、感謝の経験と表明の相違を検討すること、本研究で提起した試論について文化的背景を視野に入れた実証的研究をとおして確かめていくことの必要性について論じた。

キーワード：感謝 (gratitude)、すまなさ感情 (feelings of sumanasa)、負債感 (indebtedness)

問題と目的

感謝と負債感の関係

感謝は人間の強みの源泉であり、多くの哲学やあらゆる主要な宗教において高く評価されている特性である (Froh & Bono, 2008)。Froh & Bono (2008) は、感謝を“人から何か自分のためになるものを受け取ったときに経験される感情”と定義している (p.56)。感謝と同様に人から自分のためになるものを受け取ったときに経験される感情として負債感がある。心理的負債とは、“恩恵を受けたことによって生じる相手に返報する義務がある状態”である (Greenberg, 1980, pp.3-4)。感謝 (gratitude) と負債感 (indebtedness) は一体の感情としてとらえられてきたが、近年の欧米の心理学研究では、両者を異なる性質や機能を有する感情として論じている (Tsang, 2006; Watkins, Scheer, Ovnicek, & Kolts, 2006)。Morgan, Gulliford, & Kristjansson (2014) も、イギリスでは、アメリカに比べて感謝が負債感や罪悪感のようなネガティブな

感情と結びついているが、負債感や罪悪感を感謝の中核的な特徴であると考える傾向は小さいことを報告している。

これに対して、“日本の研究においては、感謝感情を負債感などを含んだ複合的な感情としてとらえる傾向がみられる”（藤澤・内藤，2015，p.94）。Wangwan（2004）は、日本社会の文化を踏まえて、感謝心には、うれしい等の肯定的な感情とともに、負債感情も要素として含まれることを主張している。蔵永・樋口（2011）は、感謝感情に喜び、嬉しさといった肯定的内容だけではなく、申し訳なさ、すまなさといった内容が含まれることを論じている。岩崎・五十嵐（2014）が開発した青年期用感謝尺度にも、「喜びと負債感の混在」という内容が「返礼」「実存」「比較」「所有」「忘恩」「喪失」と共に含まれている。親に対する感謝に着目した池田（2006）も、母親に感謝しているときに感じる気持ちとして「援助してくれることへのうれしさ」「産み育ててくれたことへのありがたさ」「今の生活をしていられるのは母親のおかげだと感じる気持ち」に加えて、「負担をかけたことへのすまなさ」を見いだしている。Layous, Lee, Choi, & Lyubomirsky（2013）は、韓国人はアメリカ人に比べて感謝を表す実践の介入効果が小さいことを報告しており、その理由として韓国人は感謝と負債感を複合的な感情として経験する傾向があることを指摘している。このように、感謝と負債感の関係のとらえ方には、文化的背景による相違があると考えられる。

Wangwan（2004）は、タイ仏教においては自分に対して利得を与えた他者の恩を知り、心に留めるという「感謝心」が恩返しよりも強調されており、恩返しが強調されやすい日本社会における感謝心とは対照的であると述べている。Kan, Karasawa, Kitayama（2009）は、“感謝（gratitude）”と「何もしないこと、一人の時間を楽しむ」などの“肯定的脱関与性（peaceful disengagement）”から受容的幸福感（Minimalist Well-Being）尺度を構成しており、その根底には東アジア文化圏における“nothingness（無）”の思想があるとしている（唐澤・菅，2010）。Taylor, Sherman, Kim, Jarcho, Takagi, Dunagan（2004）は、アジア系アメリカ人はヨーロッパ系アメリカ人に比べて、他者に迷惑をかけることになるかもしれないといった関係懸念（relationship concerns）が援助を要請しない傾向に関連していることを報告している。これを受けて、一言（2009）は、“日本人の被援助時の感情には、「助けてもらって自分はうれしいものの、援助者に迷惑をかけることで援助者との関係の調和が悪化しては心配だ」という感情の肯定性と否定性の両立がある”ことを指摘している（p.114）。この指摘は、感謝と負債感が複合的に感じられる心理にも共通すると考えられる。

問題提起

感謝と負債感、どのように理解されてきたのだろうか。Washizu & Naito（2015）は、負債感と「すまない」を区別して論じている。そこで、心理学研究における感謝および負債感、すまないの主な定義を Table 1 に示した。いずれも共通して「自分は周りから恩恵を受けていることの認識」があるといえる。感謝に対応する英語として“gratitude”を用いる研究が多いが、岩崎・五十嵐（2014）は“appreciation”を用いている。前節と Table 1 を踏まえて、感謝と負債感に関する研究について、以下の3つの問題を提起する。

第1に、感謝に負債感が含まれるか否かが研究によって一致していないことである。藤澤・内藤（2015）は、感謝と負債感が同レベルの感情として対比させられる場合と、感謝の下位概念として肯定的感情と負債感が位置づけられる場合があることを指摘している。後者は日本の感謝研究に多くみられ、すまなさや申し訳なさが中心となった内容として負債感が扱われている。この相違が、なぜ生じるのかを検討する。

第2に、他領域の研究成果が反映されていないことである。言語学の領域では、日本語の「ありがとう」と「すまない」という2種類の感謝表現が取りあげられている（住田，1990）。そこで、言語学の領域における研究成果を参照することにする。

第3に、感謝と負債感が複合的に感じられることが、どのような意味を有するのかについて明らかではないことである。Emmons（2004）は、感謝の経験と表明には、自らの依存性と相手への負債を認めることが含まれると指摘している。感謝と負債感を複合的感情として経験することの心理的意味を検討する。

Table 1 心理学研究における感謝および負債感、すまないの定義

概念	出典	定義
感謝 (gratitude)	McCullough, Emmons, & Tsang (2002)	肯定的な経験と自分が得た成果における他者の善意の役割を認識し、ありがたい感情を持って応答するという一般化された傾向
	Tsang (2007)	他者の善意によって自分が利益を与えられていることを認知することで生じる肯定的な感情
	Froh & Bono (2008)	人から何か自分のためになるものを受け取ったときに経験される感情
	Wood, Froh, & Geraghty (2010)	世界における肯定的な物事に気づき、その価値を認識するという人生の志向性
	蔵永・樋口 (2011)	自身以外のものから利益を得たことを意識するような状況で生じ、喜び、嬉しさといった肯定的な内容に加えて、必ずしも肯定的とは言えない、申し訳なさ、すまなさといった内容としても体験される感情
(appreciation)	岩崎・五十嵐 (2014)	日常生活において、個人が価値のあるものを受け取ったときや、現在の生活を充実させている環境、すでに在るものや所有しているものを意識することによって、提供してくれた対象や存在していることに対して抱く複合的な感情およびそれに伴う表出行動
負債感 (indebtedness)	Greenberg (1980)	恩恵を受けたことによって生じる相手に返報する義務がある状態
すまない (sumanai)	Washizu & Naito (2015)	援助者に迷惑をかけたことへの悲哀 (sorrow) や時には罪悪感 (guilt) を伴う感謝の感情

注) 岩崎・五十嵐 (2014) は、感謝を“appreciation”としている。Washizu & Naito (2015) による“すまない”の定義は、他者の善意に対する反応としての感情に限定したものである。

本研究の目的

感謝に伴う負債感を表す用語には、「すまない」「申し訳ない」「恐縮」など複数が想定される（蔵永・樋口，2011）。既述のとおり、言語学の領域では、「ありがとう」と「すまない」という感謝表現が取りあげられている（住田，1990）。さらに、精神分析学（土居，1970，2001）や心理療法の一種である内観法（長山・清水，2006）では、「すまない」という言葉が表す心理の重要性に着目した論考がみられる。これらを踏まえて、本研究では感謝に伴って生じる負債感をすまなさ感情としてとらえる¹。

日本では「すまない」などの負債感を含んだ複合的感情として感謝をとらえる傾向があるという文化的特徴に着目し、心理学や言語学の複数領域での研究成果に基づいて、感謝に伴って生じるすまなさ感情を経験することの心理的意味を明らかにすることが本研究の目的である。「すまない」という言葉が有する幅広い意味をとらえるために、感謝場面に限定せずに、関連する文献を概観する。具体的には、「すまない」の語義、日本語の感謝表現における「すまない」、感謝と負債感の関係に関連する文献を整理する。感謝に伴うすまなさ感情について検討することで、文化的背景を踏まえた感謝の理解を深めることができると考えられる。

「すまない」の語義

柳田（1993）は、「アリガタイ」と「スミマセン」という日本語に含まれる意味について論じている。「アリガタイ」という言葉は、“最初は言葉通り有り得ないもの、有るのがふしぎなものという意味で、人間

わざを越えた神の御徳御力を讃^{たた}えてそう言って居たのが、いつから又人と人との間の御礼の言葉になった”という (p.15)。「すみません」については、“あなたにこのようなことをしていただいては、私の心がやすらかではありませんというのが、このすみませんの最初の感覚”であったと述べている (柳田, 1993, p.19)。Benedict (1967 長谷川訳 1972) は、日本の文化を西欧の「罪の文化 (guilt culture)」と比較して「恥の文化 (shame culture)」であると主張したが、日本人の主要な道德規範の1つとして「恩」を挙げている。そして、恩を受けて感じる心苦さを表現する感謝の言葉の1つに「すみません」があると述べている。土居 (1970, 2001) は、感謝を表現する「すまない」という日本語や、反対に害を受けた時に用いられる受身表現の裏側には、共通して「甘え」の心理があることを指摘している。土居 (1970) は精神分析的立場から、「すまない」という日本語の語義を“自分の為すべきことを果たしていないということ”として、この原型を“母親の要求にしたがって大小便をすませなかったという状況”に求めている (p.65)。さらに、“相手の好意を失いたくないので、そして今後も未永く甘えさせてほしいと思うので、日本人は「すまない」という言葉を頻^{ひんぱつ}発する”と論じている (土居, 2001, p.38)。一方で、土居 (2001) は感謝と人間個人の自由を結びつける西洋の精神的遺産として、キリスト教の存在を指摘する。すなわち、“もし本質的に人間を超える存在があつて、その存在から個人が他ならぬ自由を賜^{たまふ}として与えられる”とすれば“いくら感謝しても、自由が侵害されるということとはなくなる”という働きを述べている (土居, 2001, pp.130-131)。

これに対して、長山・清水 (2006) は、内観法の体験過程を踏まえて「すまない」を現象的に、①依存的防衛としての「すまない」、②相対的罪意識としての「すまない」、③受苦としての「すまない」、④懺悔としての「すまない」の4つに整理している。そして、「すまない」には、土居が言うような依存にまつわるものから、自律的な「すまない」までが存在し、超自我の修正 (規範の内在化) のすべての局面 (①～④) に「すまない」が関わっている”と論じている (p.358)。また、長山・清水 (2006) は、“すまない”の語義・語源は本来「すむ (澄む＝住む)」の否定形に由来し、そこから転じてやるべきことをすませていない「済まない」になった”と説明する (pp.358-359)。そして、“すむ (澄む＝住む)”という清浄で安定した心の状態に最高の価値があるからこそ、そこに至らないと言明することが穢れや罪悪感、未済性、謝罪、感謝の表現となる”と論じている (p.359)。さらに、「すむ (澄む＝住む)」が単なる神道的、日本的価値規範に留まらず、坂口 (1996) が西洋の「個」の概念の出自として論じた「ヒュポスタシス＝ペルソナ」にも通じる「液体の沈澱」現象を意味し、それが超越論的存在論や超自我の領域にかかわる点を指摘している (長山・清水, 2006)。

このように「すまない」の語義は「すむ (澄む＝住む)」の否定形に由来し、そこからやるべきことをすませていない「済まない」という意味に転じ、心が安定した状態にないことを示しているといえる。「すまない」は依存から自律、さらに人間の存在のあり方という意味あいも有していると理解できる。

日本語の感謝表現における「すまない」

佐久間 (1983) は、「ありがとうございます」が自己の「喜び」の表現 (自己志向的) であるのに対し、「すみません」が相手 (他人) に対する「恐縮の念」の表現 (他人志向的) であることを指摘している。西村 (1981) は、狂言、洒落本、滑稽本、円朝全集、明治・大正・昭和の小説戯曲を調べ、中世後期は「慮外」、江戸時代は「はばかり」が感謝と謝罪の2つの意味を表しており、幕末から明治初期にかけて「すみません」「恐れ入ります」という表現が現れたと論じている。

異文化間語用論として感謝表現研究を整理した市原 (2015) は、他言語との比較から、“日本語の感謝表現は定型表現および使用する場面が多様で、幅広い人間関係で使用する”ことを見いだしている (p.4)。

さらに、日本語の感謝表現の特徴として、詫び表現の代替だけではなく、定型表現による「受益の事実の表明」と「負担に関する言及」を指摘している（市原，2015，p.7）。中国語では、会話や文章の終結機能を持つ「謝謝」に加えて、「不好意思」のように、面子に関わる表現が陳謝と感謝のいずれにも使用されている（谷口，2007）。また、「日本語の「感謝」は「謝罪」と表裏の関係をなしているが、朝鮮語では「慰労」と密接に関係している」という指摘もある（生越，1994，p.26）。

熊取谷（1991）は、「すみません」は「話し手にとっての「快適状況」を聞き手の視点から捉え、これを「不快状況」として扱う「状況転換」という感謝の丁寧行動の方策が適用された結果生じたもの」としている（p.62）。そして、「すみません」と「ありがとう」の併用現象は、それぞれの表現が異なる談話構成上の機能を持つために生じたものであると考察している。すなわち、「すみません」が円満な対人関係を創造・保持しようとする「不均衡修復」であり、「ありがとう」が談話を完結させようとする「談話終結標識」となる（熊取谷，1991）。Ide（1998）は「すみません」の機能として、「心からの謝罪（sincere apology）」「感謝を含んだ謝罪（quasi-thanks and apology）」「要求標識（request marker）」「注意喚起装置（attention-getting device）」「告別装置（leave-taking device）」「肯定的確認の応答（affirmative and confirmational response）」「承認の相互交換（reciprocal exchange of acknowledgment）」という7つを見だし、それぞれが重なり合っていると述べている。そして、「すみません」は感謝と謝罪の表明だけではなく、日本社会では公的な対面時の相互作用を促すための儀礼的な決まり文句として用いられている可能性を指摘している（Ide，1998）。「すみません」という表明が、すまなさ感情を伴わない場合があることも考えられる。

それでは、すまなさ感情を前提とした「すまない」という感謝表現は、いかにして生じるのだろうか。中田（1989）は、Searleによる発話行為の「感謝」の適切性条件を発展させている。具体的には、命題内容条件を“Pはyによる過去の行為”、準備条件を“(a) xはyの行為が自分にプラスであると信じている”“(b)xはyの行為がyにマイナスであると信じている”、誠実条件を“(a)xはyの行為に恩を感じている”“(b)xはyへのマイナスを遺憾に感じている”、本質条件を“yの行為に対するxの(a)および(b)の気持の表出”として、陳謝と両用の表現が用いられる感謝について説明している（pp.200-201）。山本（2003）は、「感謝」と「謝罪」の両方の意味を持つ「すみません」は話し手と聞き手の心理的距離や社会的距離によって影響される「丁寧さのストラテジー」のひとつであると主張し（pp.1-2）、「話し手に少しでも「自責の念」がある場合、「すみません」が選択され、感謝の気持ちだけの場合、「ありがとう」が選択される」と分析している（p.12）。ロング（2004）は、謝罪的感謝表現の適用を規定する要因として、上下・親疎関係および属性以外の「負担」「利益」「自発性」を見いだしている。

このような相手の負担といった話し手による主観的な判断に加えて、「すまない」という感謝表現への社会的関係の影響も指摘されている。Coulmas（1981）は、日本人は受け取った喜びよりも相手に迷惑をかけたことに注目しやすく、些細な好意にも恩義を感じることからその認識の表明として「すみません」を使用すると分析した。三宅（1994）は、Coulmas（1981）のindebtedness（借り）の概念に基づいて、「感謝と詫びの感覚には接点があり、相手の負担や好意、自分の利益や過失といった主観的判断が「借り」という概念でつながっている」とまとめている（p.135）。さらに、三宅（1994）は自己を取り巻くウチ・ソト・ヨソの3層の人間関係の枠組みから、ソトの目上の関係に対して詫び表現の使用が多くなることを論じている。Long（2010）は、感謝の謝罪表現の使用は「期待」が小さいと低減し、「後悔」が高まると増大することを報告しており、感謝の謝罪表現の使用をとおして役割関係が獲得されていくことも論じている。尾鼻（2015）は、シンボリック相互作用理論に基づいて、「ありがとう」と「すみません」の使い分けは、インターアクションにおいてその場面で自己と他者がどのrole-identityを表現しているのか、またお互い

にどのようなrole-identityを期待しているのかが基準となっている”ことを提唱している(p.25)。たとえば、「自己が認識するidentity-rolesの範囲内の行動に他者が介入した、あるいはその行動を代行した時には「すみません」が使用される傾向にある」という (p.23)。

このように日本語の感謝表現における「すまない」は、相手の負担などの主観的判断に加えて、社会的関係の影響を受けていることが指摘されている。さらに、「ありがとう」が談話を終結させようとする機能を有することに対して、「すまない」という感謝表現を用いることは対人関係の形成と維持という機能を有していると考えられる。

感謝と負債感の関係に関する心理学研究

援助研究の領域において西川（1998）は、被援助者の反応過程に「ありがとう」などの“互惠的返礼”と「すみません」などの“補償的返礼”という2つの主要な心理的なパスを想定している。近年では、感謝と負債感の両方を検討した心理学研究もみられる。そこで、感謝と負債感の関係を検討した心理学研究をTable 2に整理した。「負債感」という同一の用語であっても、すまなさや申し訳なさが中心となった内容（岩崎・五十嵐，2014；蔵永・樋口，2011；Naito & Sakata, 2010; Wangwang, 2005）と、他者への返報性を強調した内容（Mathews & Green, 2010; Tsang, 2006; Watkins et al., 2006）との相違がみられる。Washizu & Naito（2015）、白木・五十嵐（2016）では、他者への返報性が強調された負債感とすまなさ感情を区別して検討している。Table 2から、主に次の3点を指摘することができる。

Table 2 感謝と負債感に関連する心理学研究

出典	調査回答者	感謝と負債感に関する調査内容	概 要
Wangwang (2005)	日本の大学生212名とタイの大学生284名	助けられたことによって生じる感情	日本とタイの大学生において、他者から恩恵を受けたときに生じる肯定的感情は「恩恵を被った者にとっての利得」と関連し、負債感情は「恩恵を与えてくれた者のコストの程度」と関連がみられた。
Watkins et al. (2006)	アメリカの大学生107名（研究1）、大学生152名（研究2）	期待の3条件（低・中・高）による場面での感謝と負債感 GQ-6、GRAT	感謝は、恩恵の与え手の見返り期待が大きいほど低減するが、負債感が増大する。感謝は肯定的な感情状態と正の関連、不快な感情状態と負の関連を示したが、負債感には罪悪感とのみ関連がみられた。
Tsang (2006)	アメリカの大学生113名（研究1）、92名（研究2）、86名（研究3）	場面想定法と回顧法を用いた他者からの援助意図による条件別での感謝と負債感	感謝は援助者の意図と関連しているが、負債感は関連していなかった。
Naito & Sakata (2010)	日本の女子大学生135名（研究1）、164名（研究2）	被援助場面で感じる感情、GQ-6 負債感尺度	被援助場面で感じる肯定的な感情は向社会的な動機に関連し、負債感には向社会的な義務感と関連していた。
Mathews & Green (2010)	アメリカの大学生163名（研究1）、72名（研究2）	GRAT、GQ-6 負債感尺度	公的な自己注目および社会的不安と感謝に負の関連が、負債感に正の関連がみられた。高い自己注目条件では、負債感が増加したが、感謝は変化しなかった。
蔵永・樋口 (2011)	日本の大学生482名	感謝が生じる10場面における状況評価と感情体験	恩恵の受領評価は主に肯定的な感情体験を促進し、他者のコスト評価はすまなさ、申し訳なさといった感情体験を促進していた。
岩崎・五十嵐 (2014)	日本の大学生・専門学校生の計417名	青年期用感謝尺度	負い目や申し訳なさを伴う“喜びと負債感の混在”は自己愛的脆弱性と弱い正の関連を示したが、友人関係の相互性や満足感には有意な関連を示さなかった。
Washizu & Naito (2015)	日本の女子大学生115名（研究1）、179名（研究2）	感謝、すまない、負債感を含んだ感情12項目（研究1） GQ-6、すまなさ項目、負債感尺度（研究2）	恩恵の与え手の見返り期待が増加すると、感謝とすまないは小さくなるが、負債感に関連がみられなかった。心理的well-beingと感謝は直接の正の関連を示し、すまないは負の関連を示した。負債感是对人的志向性を介して心理的well-beingを促進していた。
白木・五十嵐 (2016)	日本の女子大学生119名、大学生63名	価値とコストで設定した条件ごとの感謝、負債感、すまなさ感情	コスト強調群に比べて、価値強調群では強い感謝が喚起し、間接互惠行為としての向社会的行動が促進されていた。負債感では群間差がみられなかった。価値の操作は、感謝と間接互惠行為としての募金行為を促進した。

注)「感謝と負債感に関する調査内容」におけるGQ-6はGratitude Questionnaire-6 (McCullough et al., 2002)、GRATはGratitude Resentment and Appreciation Test (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003)である。

第1に、感謝は恩恵そのものの価値、与え手の意図によって強まることに対して、負債感^{きわみ}は与え手の負担の程度と見返り期待によって強まる。

第2に、感謝は向社会的な動機、負債感^{きわみ}は向社会的な義務感と関連しており、さらに感謝は恩恵の与え手に対する直接互惠性と同時に与え手以外への間接互惠性を促進している。

第3に、感謝とすまなさは肯定的感情との関連がみられ、負債感^{きわみ}は否定的感情との関連がみられる傾向がある。

さらに、感謝と負債感^{きわみ}の関係については、心理療法の一種である内観法が参考になる。内観法は、浄土真宗の一派に伝わる「身調べ」と呼ばれる求道法をもとに吉本伊信が開発した自己探求法であり、過去から現在に至る対人関係の中で自分がどのようなあり方をしていたかを「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」という観点からふり返るものである（三木, 1976）。“懺悔の極が感謝の極^{きわみ}につらなるような体験”といわれるように、内観法の洞察の中心には“自己の罪と他者の愛の自覚”がある（三木, 1976, p.66, p.214）。内観法の洞察には、負債感^{きわみ}やすまなさ感情にもつながる他者への負い目や罪意識の自覚が寄与しているといえる。村瀬（1996）は“内観における三種の自己省察は他者の「おかげ」で生きている自分、つまり他者に大きな負い目をもち、他者を傷つけ苦しめる罪を犯してきた自分を、想起された具体的体験にもとづいて、しっかりと自覚させる働きをもつ”と論じる（p.165）。それは、“内観的経験の一見、受け身的、自己否定的、消極的とみえる認知や感情はいずれも深いところでは日本的な能動、肯定へとつながっていく”ことでもある（村瀬, 1996, p.165）。長山・清水（2006）は、“「すまない」罪意識が身に沁みたと、はじめて「内観的思考」は『自ずと』『自ら』の良心として内在化され、「外観的態度」が自分にも相手にも「いけない」ことだと実感される”と論じている（pp.363-364）。これらの指摘から、すまなさ感情が強まるほど感謝も深まるというダイナミックな関係があり、すまなさ感情をきっかけにして自己洞察が深まることが考えられる。

感謝に伴うすまなさ感情の心理的意味

本研究では、「すまない」の語義、日本語の感謝表現における「すまない」、感謝と負債感^{きわみ}の関係を検討した心理学研究について概観した。これまでの論考をとおして、感謝に伴うすまなさ感情について Figure 1 にまとめ、以下の3つの試論を提起する。

第1に、感謝は自分が周りから恩恵を受けていることを認識することによって、肯定的感情と否定的感情の両方として経験される可能性がある。そこでは、未分化で肯定的感情と複合したすまなさ感情を経験する場合、経験された否定的感情を解消するために他者へ返報する義務があることを強調して負債感^{きわみ}を分化する場合があると考えられた。「感謝にすまなさ感情は含まれるのか」という問いについては、研究者の立場や社会文化的背景に基づいて、(a)肯定的感情のみを含めた定義、(b)すまなさ感情を中心とした負債感^{きわみ}までを含めた定義、(c)他者への返報性が強調された負債感^{きわみ}までを含めた定義という3つの概念範囲が想定される。

第2に、感謝に伴うすまなさ感情は、相手の負担、意図、与えられた恩恵の価値という状況の評価に加えて、相手との社会的関係の影響を受ける。さらに、感謝に伴うすまなさ感情は、他者との関係の形成や維持につながると考えられる。Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph（2008）は社会的認知モデルを提唱し、特性感謝の高い人は、利益の与え手の負担や親切な意図、そして与えられた恩恵の価値を大きく見積もりやすい傾向があり、それによって状態感謝を強く感じるようになることになると論じている。蔵永・樋口（2011）も感謝の生起要因となる状況評価として、「恩恵の受領」「他者のコスト」「起こったことの当然さ」

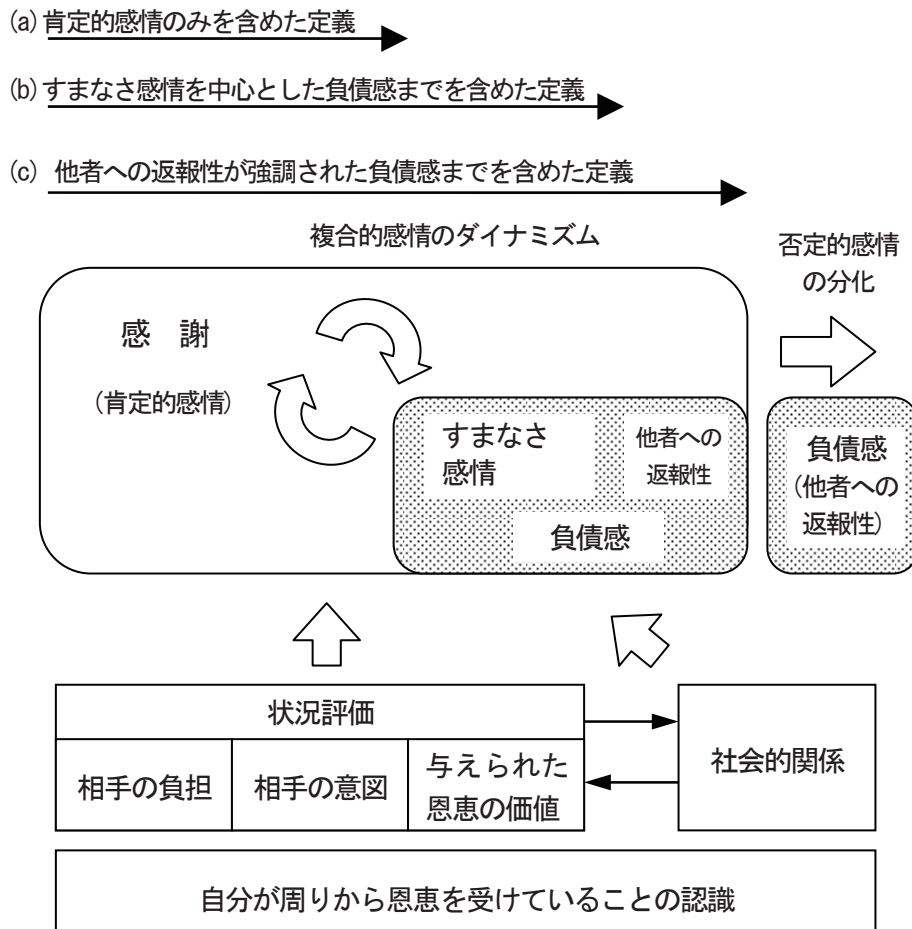


Figure 1 感謝に伴うすまなさ感情に関する試論

注) 感謝と負債感には、共通して「自分が周りから恩恵を受けていることの認識」がある。感謝に伴うすまなさ感情は、相手の負担、相手の意図、与えられた恩恵の価値という状況評価に加えて、相手との社会的関係の影響を受ける。感謝の定義は、研究者の立場や社会文化的背景に基づいて、(a)、(b)、(c)の3つの概念範囲が設定されることが考えられる。

を見いだしている。これらの心理学研究の知見に対して、言語学の領域では、相手との役割関係などの社会的関係にも着目している。さらに、「ありがとう」が談話を終結させようとする機能を有することに対して、対人関係の形成と維持といった「すまない」という感謝表現が有する機能も重要であるといえる。

第3に、感謝に伴うすまなさ感情は、自己洞察を深めるが、同時に自己否定的な心理状態に留まるといえる危険性もある。内観法では、自己の罪と他者の愛の自覚をとおして洞察に至ることが論じられている(三木, 1976; 村瀬, 1996; 長山・清水, 2006)。このことは、“感謝の念は単に承認あるいは足るを知ると言う肯定のみではなく、否定によって深化される”という浅野(2010)による指摘とも共通している(p.1310)。感謝に伴いすまなさ感情を経験する中で肯定と否定のダイナミズムが生じており、その不安定な状態を他者への返報をとおして解消しようとするのが負債感を分化することにつながり、そのダイナミズムに留まることが自己洞察の原動力になると考えることができる。前者は近年の欧米の心理学研究が論じている傾向であり、後者は日本文化において重視されてきた感謝に伴うすまなさ感情が有する心理的意味であると指摘できる。

今後の研究の展望を以下の3点にまとめる。第1に、対人関係以外の抽象的な対象への感謝に伴うすまなさ感情について検討する必要がある。長山・清水(2006)は、内観における“「すまない」と責任を感じる相手が個別的な人間(関係)や特定のグループなのか、あるいは非人称化された「超えたるもの」な

のかが重要である”と指摘している（p.334）。このことは、内観の懺悔心が超自我的な厳しさや「恐れおののき」と、恩愛感と「赦し」の経験があいまって生じる（長山・清水，2006，p.357）ことにも関係するであろう。第2に、感謝の経験と表明の相違を検討する必要がある。Ide（1998）が儀礼的な決まり文句として「すみません」が用いられる可能性を指摘しているように、すまなさ感情が伴わない形式的な感謝の表明もみられる場合が想定できる。その一方で、感謝に伴うすまなさ感情を抱きながらも、相手には伝えない、あるいは伝えることができないという場合も考えられる。第3に、本研究で提起した試論について、文化的背景を視野に入れた実証的研究をとおして確かめる必要がある。具体的には、感謝に伴うすまなさ感情が自己洞察を促すのか、その関係に文化差あるいは発達的变化がみられるのかを明らかにすることが課題である。

付 記

本研究をまとめるにあたり、感謝と負債感、すまなさ感情の関係について貴重なご意見をいただいた先生方へ感謝いたします。白木優馬先生・五十嵐祐先生からは印刷中の論文をご提供いただきました。厚く御礼を申し上げます。

註

- 1 Long（2010）は日本語における謝罪的感謝表現を“apology in Japanese gratitude situations”“apology-gratitude”としており、池田（2006）は母親に感謝しているときに感じる“負担をかけたことへのすまなさ”を“sorrow from having burdened one's mother”としている。本研究では、すまなさ感情を日本語で表される独自の意味あいを有していると考え、“feelings of sumanasa”とした。

引用文献

- 浅野 章. 宗教における思考と感謝. 宗教研究. 2010, 83, p.1309-1310.
- Benedict, R. The chrysanthemum and the sword : Patterns of Japanese culture. Boston: Houghton & Mifflin, 1967
（ベネディクト, R. 長谷川松治訳. 定訳 菊と刀：日本文化の型 社会思想社, 1972, 401p.）
- Coulmas, F. “Poison to your soul” : Thanks and apologies contrastively viewed. ” Conversational routine: Explorations in standardized communication situations and prepatterned speech. Coulmas, F., ed. New York: Mouton, 1981, p.69-91.
- 土居健郎. 精神分析と精神病理 第2版. 医学書院, 1970. 279p.
- 土居健郎. 「甘え」の構造 新装版. 弘文堂, 2001, 293p.
- Emmons, R.A. “The Psychology of Gratitude: An Introduction.” The psychology of gratitude. Emmons, R.A. ; McCullough, M.E., eds. New York: Oxford University Press, 2004, p.3-16.
- 藤澤 文, 内藤俊史. 道徳性と道徳教育. 児童心理学の進歩. 2015, 54, p.83-108.
- Froh, J.J. ; Bono, G. “The Gratitude of Youth.” Positive psychology: Exploring the best in people. Vol.2 Capitalizing on emotional experiences. Lopez, S.J., ed. London: Praeger, 2008, p.55-78.
- Greenberg, M.S. “A theory of indebtedness.” Social exchange: Advances in theory and research. Gergen, K.J.; Greenberg, M.S.; Willis, R.H., eds. New York: Springer. 1980, p.3-26.
- 一言英文. “对人的負債感.” 自己意識的感情の心理学. 有光興記, 菊池章夫編著. 2009, 北大路書房, p.106-125.
- 市原明日香. 感謝表現研究の概観—日本語教育への応用に向けて. 人間文化創成科学論叢. 2015, 18, p.1-9.
- Ide, R. ‘Sorry for your kindness’: Japanese interactional ritual in public discourse. Journal of Pragmatics. 1998, 29, 509-529.
- 池田幸恭. 青年期における母親に対する感謝の心理状態の分析. 教育心理学研究. 2006, 54, p.487-497.
- 岩崎眞和, 五十嵐透子. 青年期用感謝尺度の作成. 心理臨床学研究. 2014. 32, p.107-118.
- Kan, C.; Karasawa, M.; Kitayama, S. Minimalist in style: Self, Identity, and well-being in Japan. Self and Identity. 2009, 8, p.300-317.
- 唐澤真弓, 菅知絵美, 幸せと文化—ポジティブ心理学への文化的アプローチ. 現代のエスプリ. 2010, 512, p.141-151.
- 熊取谷哲夫. 日本語における「感謝」の談話構造と表現配列—「すみません」と「ありがとう」の場合. 広島大学日本語教育学科紀要. 1991, 1, p.61-67.

- 蔵永瞳, 樋口匡貴. 感謝生起状況における状況評価が感謝の感情体験に及ぼす影響. 感情心理学研究. 2011, 19, p.19-27.
- Layous, K.; Lee, H.; Choi, I.; Lyubomirsky, S. Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2013, 44, p.1294-1303.
- ロング, C. 日本語の「感謝」における謝罪表現とそれを規定する要因. *Lingua*. 2004, 15, p.3-21.
- Long, C. Apology in Japanese gratitude situations: The negotiation of interlocutor role-relations. *Journal of Pragmatics*. 2010, 42, p.1060-1075.
- Mathews, M.A.; Green, J.D. Looking at me, appreciating you: Self-focused attention distinguishes between gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*. 2010, 24, p.710-718.
- McCullough, M.E.; Emmons, R.A.; Tsang, J.A. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002, 82, p.112-127.
- 三木善彦. 内観療法入門—日本的自己探求の世界. 創元社, 1976, 332p.
- 三宅和子. 「詫び」以外で使われる詫び表現—その多用化の実態とウチ・ソト・ヨソの関係. 日本語教育. 1994, 82, p.134-146.
- Morgan, B.; Gulliford, L.; Kristjánsson, K. Gratitude in the UK: A new prototype analysis and across-cultural comparison. *The Journal of Positive Psychology*. 2014, 9, p.281-294.
- 村瀬孝雄. 自己の臨床心理学 3 内観 理論と文化関連性. 誠信書房, 1996, 341p.
- 長山恵一, 清水康弘. 内観法—実践の仕組みと理論. 日本評論社, 2006, 496p.
- Naito, T.; Sakata, Y. Gratitude, indebtedness, and regret on receiving a friend's favor in Japan. *Psychologia*. 2010, 53, p.179-194.
- 中田智子. 発話行為としての陳謝と感謝—日英比較. 日本語教育. 1989, 68, p.191-203.
- 西川正之. “援助研究の広がり.” 対人行動学研究シリーズ 7 人を支える心の科学. 松井豊, 浦光博編 1998, 誠信書房, p.115-148.
- 西村啓子. 感謝と謝罪の言葉における「すみません」の位置. 日本文学ノート. 1981, 16, p.62-79.
- 尾鼻靖子. 感謝表現としての「ありがとう」と「すみません」の境界線—シンボリック相互作用理論を適用して. 言語と文化. 2015, 18, p.15-28.
- 生越まり子. 感謝の対照研究—日朝対照研究. 日本語学. 1994, 13, p.19-27.
- 坂口ふみ. <個>の誕生—キリスト教教理をつくった人びと. 岩波書店, 1996, 302p.
- 佐久間勝彦. “感謝と詫び.” 講座日本語の表現 3 話しことばの表現. 水谷修編. 筑摩書房, 1983. p.54-66.
- 白木優馬, 五十嵐祐. 向社会的行動の受け手の感謝および負債感を喚起する要因の検討. 心理学研究. 2016, 87, p.474-484.
- 住田幾子. 感謝のあいさつことば—「ありがとう」と「すみません」について. 日本文学研究. 1990, 26, p.1-11.
- Taylor, S.E.; Sherman, D.K.; Kim, H.S.; Jarcho, J.; Takagi, K.; Dunagan, M.S. Culture and social support: Who seeks it and why? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004, 87, p.354-362.
- Tsang, J. The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*. 2006, 30, p.199-205.
- Tsang, J. Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *The Journal of Positive Psychology*. 2007, 2, p.157-167.
- 谷口龍子. 中国語における陳謝／感謝の表現、対象と機能の関わり. 社会科学ジャーナル. 2007, 61, p.189-201.
- Washizu, N.; Naito, T. The emotions *sumanai*, gratitude, and indebtedness, and their relations to interpersonal orientation and psychological well-being among Japanese university students. *International Perspectives in Psychology*. 2015, 4, p.209-222.
- Watkins, P.C.; Scheer, J.; Ovnicek, M.; Kolts, R. The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*. 2006, 20, p.217-241.
- Watkins, P.C.; Woodward, K.; Stone, T.; Kolts, R.L. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*. 2003, 31, p.431-452.
- Wangwan, J. 日本とタイの大学生における感謝心の比較研究 (1). 日本道徳性心理学研究. 2004, 18, p.8-14.
- Wangwan, J. 日本とタイの大学生における感謝心の比較研究 (2). 日本道徳性心理学研究. 2005, 19, p.1-12.
- Wood, A.M.; Froh, J.J.; Geraghty, A.W.A. Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*. 2010, 30, p.890-905.
- Wood, A. M.; Maltby, J.; Stewart, N.; Linley, P.A.; Joseph, S. A Social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*. 2008, 8, p.281-290.
- 山本もと子. 感謝の謝罪表現「すみません」—「すみません」が感謝と謝罪の両方の意味を持つわけ. 信州大学留学生センター紀要. 2003, 4, p.1-13.
- 柳田国男. 毎日の言葉. 新潮社, 1993, 170p.

池田 幸恭 (和洋女子大学 人文社会科学系 准教授)

(2016年12月20日受理)